

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201848107, 4 Oktober 2018

### Pencipta

Nama : **Putri Saraswati, M.Psi**  
Alamat : Pondok Bestari Residence Kav.9 RT.001 RW.011 Kelurahan Landungsari, Kecamatan Dau, Malang, Jawa Timur, 65151  
Kewarganegaraan : Indonesia

### Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**  
Alamat : Jalan Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur, 65144  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**  
Judul Ciptaan : **Skala Psikologis Self Regulated Learning (Regulasi Diri Dalam Belajar)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 23 Juli 2018, di Malang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000119702

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

Malang, 05 OCT 2018  
Keterangan :  
Fotocopy ini, sesuai dengan aslinya  
Sebagaimana tersimpan di Sentra HKI UMM  
Nomor : C-0342  
Ketua Sentra HKI UMM  
  
Dr. Ir. Agus Zainudin, MP

BUKU PANDUAN ASESMEN PSIKOLOGIS

# Skala Psikologis Self Regulated Learning (Regulasi Diri dalam Belajar)



Putri Saraswati, M.Psi.

## ***Ringkasan***

Self regulated learning merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja oleh individu untuk mencapai tujuan dengan mengelola pikiran, perasaan dan perilakunya dalam belajar. Seelf regulated learning diperlukan oleh individu sebab dengan self regulated yang baik akan berpengaruh terhadap performa/tindakannya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga berdampak pada prestasi yang diperoleh serta dapat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan mampu berdampak pada kebahagiaan psikologisnya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam meregulasi belajarnya sesuai dengan kondisi budaya setempat. Salah satu cara untuk mengetahui self regulated learning seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala psikologis. Skala psikologis ini dibuat sesuai dengan kondisi lingkungan dan budaya di Indonesia khususnya di kota Malang.

**Tempat dan tanggal pertama ciptaan dipublikasi:** Malang, SMA  
Salahudin, 23 Juli 2018

## ***Kata Pengantar***

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmad kepada kami, sehingga kami mampu menyelesaikan buku ini.

Buku ini kami susun berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan terkait regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang kami lakukan, diketahui bahwa *self regulated learning* (SLR) memiliki hubungan serta dampak pada kondisi psikologis individu khususnya pembelajar. Dengan demikian, kami merasa perlu untuk membuat skala psikologis guna mengukur kemampuan self regulated learning yang sesuai dengan kondisi pelajar di Indonesia khususnya di kota Malang.

Kami berharap, semoga skala bermanfaat bagi para pelajar dan atau mahasiswa, sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik khususnya dalam meraih prestasi akademik.

September 2018

Penulis

## **REGULASI DIRI DALAM BELAJAR (SELF REGULATED LEARNING)**

Menurut Bandura (1986 dalam Boekaerts, 2000) bahwa self regulation (regulasi diri) adalah interaksi antara personal (diri), perilaku dan lingkungan. Regulasi diri dalam belajar (self regulated learning) merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja, terencana yang bersifat siklus dimana pikiran, perasaan, dan tindakan dikelola untuk mencapai tujuan khususnya dalam belajar/akademik. Dengan demikian, maka individu akan menyakini, memikirkan dan merencanakan tindakan dan emosinya untuk menyelesaikan tugas tertentu yakni dalam belajar.

Self regulated learning terdiri dari tiga tahapan yang berbentuk siklus, tahapan tersebut melibatkan aspek kognitif, perasaan dan perilaku. Tahapan self regulated learning, sebagai berikut:

### **1) Tahap Kognitif/Pikiran**

- a. task analysis (analisa tugas) yakni membuat tujuan yang spesifik (goal setting) dan membuat strategi perencanaan untuk menguasai atau mengoptimalkan tindakan/performa.
- b. self motivational belief terdiri dari self efficacy (keyakinan akan kemampuan diri), outcome expectation (harapan akan hasil yang diperoleh), intrinsic interest/value strategy (ketertarikan dari dalam diri), goal orientation (orientasi tujuan).

### **2) Tahap Tindakan**

- a. self control (kontrol diri) terdiri dari self intruction (baik tampak maupun tidak guna menggambarkan proses penyelesaian tugas), imagery/membayangkan, attention focusing (guna meningkatkan

konsentrasi), dan task strategy (guna mereduksi tugas menjadi bagian-bagian penting dan menata menjadi bagian-bagian yang berarti).

b. self observation, digunakan untuk mentracking atau menelusur aspek khusus dari performa, kondisi lingkungan dan efek dari prosedur yang digunakan seseorang. Self observation dilakukan dengan 2 cara yakni self recording dengan menggunakan catatan personal dan self experimentation.

### 3) Tahap Self Reflection

a. self judgement yakni mengevaluasi performa yang telah dilakukan dan atribut yang signifikan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Self evaluation biasanya dilakukan dengan membandingkan informasi diri dengan standar atau tujuan. Terdapat 4 cara yang biasa digunakan untuk mnegevaluasi diri: pertama, membandingkan dengan penugasan yang diberikan; kedua, membandingkan performa saat ini dengan performa sebelumnya; ketiga, membandingkan performa atau hasil dengan orang lain; keempat, colaboratif yakni dengan orang lain/kelompok yang memiliki performa terbaik.

b. self reaction yakni reaksi kognitif dan emosi dari hasil evaluasi performance dan atribusi keberhasilan meraih tujuan. Reaksi ini akan berpengaruh pada tahap kognitif dan performa selanjutnya pada siklus self regulated learning.

## **PENTINGNYA SELF REGULATED LEARNING**

Self regulated learning penting bagi individu terutama pelajar maupun mahasiswa sebab self regulated yang buruk akan berdampak pada prokrastinasi, pengabaian pada tugas (Boekaerts, 2000). Dengan demikian, maka akan berdampak buruk pada kondisi psikologis individu seperti keyakinan diri yang kurang, kepercayaan diri yang kurang, tertekan dan mudah stres.

## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF REGULATED LEARNING

Dalam bukunya Boekaerts (2000) menjelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh berbagai macam hal seperti:

1. Kepribadian
2. Motivasi
3. Keyakinan (*belief*)
4. *Self efficacy*
5. Goal Setting
6. Sosial
7. Lingkungan fisik seperti hadiah sebagai dukungan konkrit/nyata
8. Reaksi emosi

## CARA MENGUKUR SELF REGULATED LEARNING

Self Regulated Learning (Regulasi Diri dalam belajar) dapat diukur dengan menggunakan metode asesmen dalam psikologi seperti observasi, wawancara, maupun self report dalam bentuk skala psikologis bertentuk likert. Contoh skala self regulated learning adalah sebagai berikut:

| No | Pernyataan  | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 1  | memberikan tanda tertentu pada bagian penting materi yang saya pelajari |     |    |   |    |
| 2  | Membuat strategi belajar sebelum memulai belajar adalah wajib           |     |    |   |    |
| 3  | Membuat tujuan belajar secara rinci penting sebelum melaksanakannya     |     |    |   |    |

| No | Pernyataan  | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 4  | Saya perlu mengubah strategi belajar saya agar lebih berhasil nantinya                      |     |    |   |    |
| 5  | memulai belajar dari materi yang lebih sedikit dan mudah dimengerti                         |     |    |   |    |
| 6  | mengerjakan tugas dari yang paling mudah terlebih dahulu                                    |     |    |   |    |
| 7  | Merencanakan cara belajar sebelum memulainya penting bagi saya agar tujuan belajar tercapai |     |    |   |    |
| 8  | Merencanakan tujuan yang akan saya capai dalam belajar hingga detil                         |     |    |   |    |
| 9  | meringkas materi yang saya pelajari   |     |    |   |    |
| 10 | Nilai saya membuat saya bangga  |     |    |   |    |
| 11 | Prestasi akademik saya patut dibanggakan  |     |    |   |    |
| 12 | saya membandingkan hasil belajar saya dengan hasil belajar saya sebelumnya                  |     |    |   |    |
| 13 | Saya akan mempertahankan cara belajar saya  |     |    |   |    |
| 14 | saya membayangkan bagaimana saya belajar  |     |    |   |    |
| 15 | saya membayangkan saat saya mendapatkan nilai baik  |     |    |   |    |



| No | Pernyataan   | STS | TS | S | SS |
|----|--|-----|----|---|----|
| 16 | saya mencatat hal penting yang berdampak pada aktivitas belajar saya                   |     |    |   |    |
| 17 | saya mencoba cara baru agar mendapatkan nilai lebih baik                               |     |    |   |    |
| 18 | saya telah berusaha mengerjakan tugas dengan baik                                      |     |    |   |    |
| 19 | saya mendapatkan nilai lebih baik dari teman-teman saya di kelas                       |     |    |   |    |
| 20 | saya mengatur tempat belajar sebelum memulai   |     |    |   |    |
| 21 | saya mengatur ulang tempat belajar agar mendapatkan hasil yang lebih baik              |     |    |   |    |
| 22 | saya menghilangkan segala gangguan yang mungkin muncul dalam belajar/mengerjakan tugas |     |    |   |    |
| 23 | saya mengingat hal-hal yang membuat saya berhasil dalam belajar                        |     |    |   |    |
| 24 | Membuat tujuan belajar yang jelas sebelum memulainya                                   |     |    |   |    |
| 25 | Saya senang melihat hasil ujian saya   |     |    |   |    |
| 26 | saya sudah belajar dengan sungguh-sungguh  |     |    |   |    |
| 27 | saya yakin bisa mendapatkan nilai yang memuaskan                                       |     |    |   |    |

| No | Pernyataan  | STS | TS | S | SS |
|----|---|-----|----|---|----|
| 28 | saya telah belajar lebih rajin dari sebelumnya  |     |    |   |    |
| 29 | saya mencoba cara lain agar tidak mengulangi kegagalan dalam belajar                    |     |    |   |    |
| 30 | saya tertarik dengan hasil yang terbaik dalam belajar                                   |     |    |   |    |
| 31 | saya tidak melupakan hal yang membuat saya gagal dalam belajar                          |     |    |   |    |
| 32 | saya yakin bahwa saya bisa menyelesaikan tugas di sekolah/kampus                        |     |    |   |    |
| 33 | saya sudah mendapatkan nilai lebih baik dari sebelumnya                                 |     |    |   |    |
| 34 | saya yakin lulus dalam setiap ujian di kelas  |     |    |   |    |
| 35 | saya yakin saya cukup cerdas untuk memahami materi pelajaran                            |     |    |   |    |
| 36 | saya yakin tugas dan ujian di sekolah/kampus dapat saya selesaikan dengan nilai baik    |     |    |   |    |
| 37 | sebelum memulai belajar atau mengerjakan tugas saya memerintahkan diri saya untuk fokus |     |    |   |    |
| 38 | selama ini saya telah mengumpulkan tugas tepat waktu                                    |     |    |   |    |
| 39 | dalam belajar yang terpenting adalah prosesnya  |     |    |   |    |

## VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Skala Self Regulated Learning ini memiliki 39 item pernyataan, dengan empat pilihan jawaban yakni STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). Koefisien validitas skala ini bergerak dari 0.320 hingga 0.634, dengan reliabilitas sebesar 0.929. Alat ukur ini diujikan kepada 387 siswa SMA dari 2 SMA Negeri dan 4 SMA Swasta di kota Malang. Subjek berada di kelas 1, 2 dan 3 dengan kelamin laki-laki dan perempuan, beragama islam, serta berasal dari suku jawa, madura, banjar, sunda, betawi dan arab.

## BLUE PRINT

Skala ini dibuat berdasarkan teori self regulated learning milik Boekarts (2003), dimensi skala ini diturunkan dari definisi self regulated tersebut. Dengan blue print sebagai berikut:

| Dimensi                      | Indikator                | Nomor Pernyataan | Jumlah |
|------------------------------|--------------------------|------------------|--------|
| Kognitif                     | Analisa tugas            | 2, 3, 7, 8, 24   | 5      |
|                              | Self motivational belief | 32, 35           | 2      |
|                              | Harapan akan hasil       | 27, 34, 36       | 3      |
|                              | Ketertarikan internal    | 30               | 1      |
|                              | Orientasi tujuan         | 39               | 1      |
| Jumlah item dimensi kognitif |                          |                  | 12     |
| Performance                  | imaginary                | 14, 15           | 2      |
|                              | Self control             | 37               | 1      |

|   |   |                            |           |
|---|---|----------------------------|-----------|
|   | Attention focusing                      | 20, 22                     | 2         |
|   | Task strategy                           | 1, 5, 6, 9                 | 4         |
|   | Self observation                        | 16, 23, 31                 | 3         |
|   | Self recording dan self experimentation | 17, 21, 29                 | 3         |
| <b>Jumlah item dimensi performance</b>          |   |                            | <b>15</b> |
| Self Reflection                                 | Self judgement                          | 12, 18, 19, 26, 28, 33, 38 | 7         |
|   | Self reaction                           | 4, 10, 11, 13, 25          | 5         |
| <b>Jumlah item dimensi self reaction</b>        |   |                            | <b>12</b> |
| <b>TOTAL ITEM SKALA SELF REGULATED LEARNING</b> |   |                            | <b>38</b> |

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Skala ini diisi dengan instruksi sebagai berikut “Pernyataan-pernyataan dibawah ini tidak memiliki pilihan salah sehingga isilah semua pernyataan di bawah ini sesuai dengan kondisi diri anda. STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan diri anda, TS (Tidak Sesuai) dengan diri anda, S (Sesuai) dengan diri anda, SS (Sangat Sesuai) dengan diri anda. Pilihlah isian anda dengan memberi tanda silang (X). JANGAN ADA PERNYATAAN YANG TERLEWATKAN.”

## CARA SKORING

Skala ini dibuat dengan seluruh item berbentuk favourable sehingga skor untuk masing-masing jawaban benar pada pilihan jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai) adalah 1, TS (Tidak Sesuai) adalah 2, S (Sesuai) adalah 3, SS (Sangat Sesuai) adalah 4.

## KATEGORI JAWABAN

Nilai total tertinggi dari skala self regulated ini adalah 156, sedangkan nilai terendah adalah 39. Untuk kategori kemampuan self regulasi learning, dapat dibagi menjadi 3 kategori yakni **Baik** dengan rentang nilai 119-156, **Kurang** dengan rentang nilai 79-118, **Buruk** dengan rentang nilai 39-78. Sementara itu, kemampuan self regulasi learning pada setiap dimensi yakni kognitif, performance dan self reflection juga dapat dikategorikan menjadi baik, kurang dan buruk, dengan rentang nilai sebagai berikut:

| Dimensi  | Kognitif | Performance | Self-reflection |
|----------|----------|-------------|-----------------|
| Kategori |          |             |                 |
| Baik     | 39 - 48  | 47 - 60     | 39 - 48         |
| Kurang   | 25 - 38  | 31 - 46     | 25 - 38         |
| Buruk    | 12 - 24  | 15 - 30     | 12 - 24         |

## Daftar Pustaka

Boekaerts, Monique; Pintrich, Paul R & Zeidner, Moshe. (2000).  
Handbook of Self regulation. New York: Academic Press.